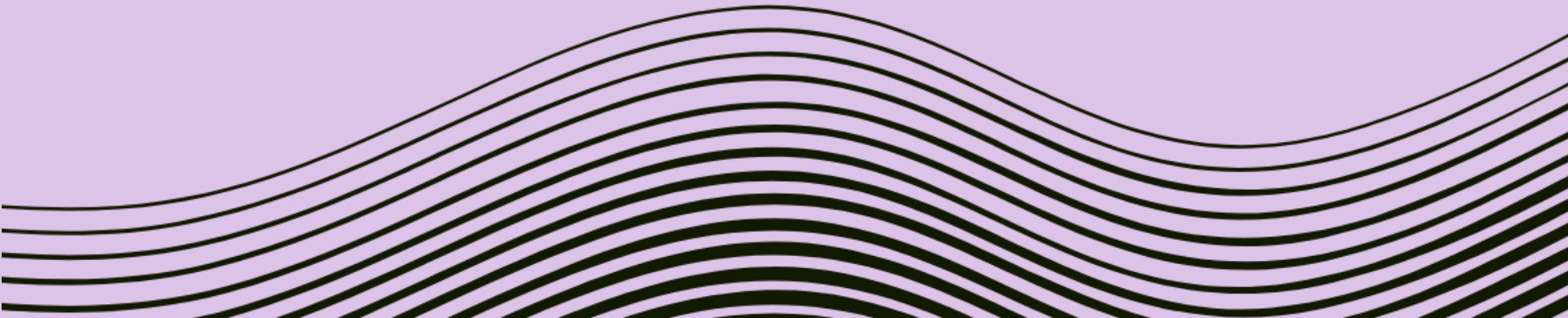


ZET JIJ JE LEERLINGEN IN BEWEGING

MET **SWEEP** ?

?



WAT DEED JIJ HET ALLERLIEFSTE ALS KIND?

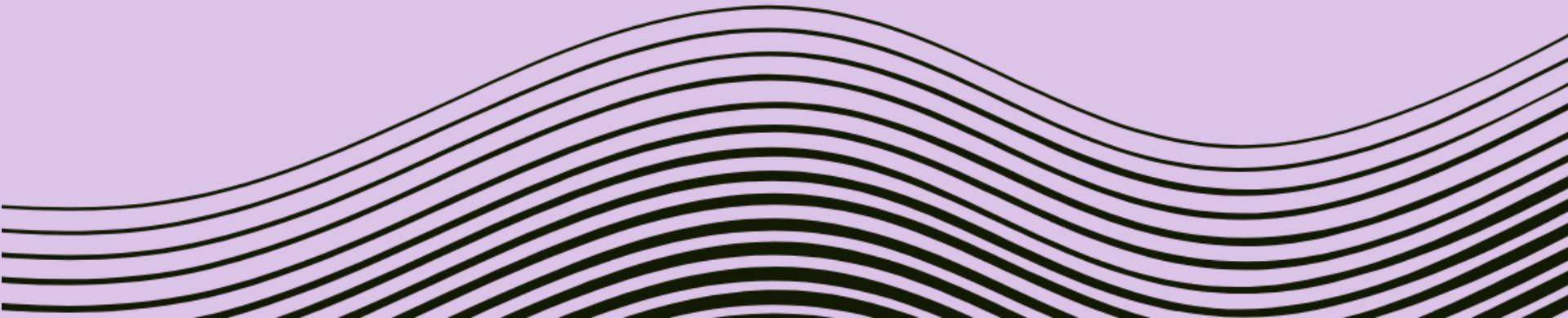


JONGE KINDEREN?

- ▶ Natuurlijke beweegdrang
- ▶ Heeft zintuigelijke prikkels nodig



Maar....



Kleuters brengen tot 87 procent van hun tijd zittend door

Luie ouders krijgen luie kinderen

7/2011 om 00:00 door KimMaesele - [Print](#) - [Corrigeer](#)



HOME > NIEUWS > BINNENLAND > GEZONDHEID

GEZONDHEID

'Doorbreek de zitmarathon van kinderen'

16/12/2018 om 07:23 door Marthe Saelens

Te lang stilzitten is ongezond

Te lang ononderbroken zitten vergroot het risico op hart- en vaatziekten en diabetes. In scholen bijvoorbeeld zouden lessen om de 30 minuten moeten onderbroken worden voor een bewegingsoefening.

De tijd die men zittend doorbrengt dient beperkt te worden en moet regelmatig worden onderbroken, liefst om de 30 minuten. Kinderen en jongeren laat men best niet langer dan 2 uur per dag tv-kijken en onder de leeftijd van 2 dient dit helemaal geschrapt. Dat staat te lezen in een consensustekst over voeding en beweging die [het kenniscentrum Eetexpert.be](#) na breed overleg opstelde in opdracht van Vlaams Welzijnsminister Jo Vandeuren.

06/09/12 om 13:14
Bijgewerkt om 13:14
Bron : Knack



WETENSCHAPPELIJK INSTITUUT VOOR VOLKSGEZONDHEID BECIJFERT HOE WEINIG WE BEWEGEN

De jeugd zit stil

14 APRIL 2016 OM 03:00 UUR | Van onze redactrice Maxie Eckert

Voldoende beweging beschermt tegen overgewicht en depressie. Maar 3- tot 5-jarigen brengen de helft van de dag zittend door, adolescenten zelfs 9 uur. 'We zijn zelf gechoqueerd door de cijfers', zegt het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.











PROGRAMMA

- Lang stilzitten en beweging bij jongeren
- Een gezonde actieve leefstijl
- De reden

- Aan de slag – **SWEEP**
- Op weg naar een gezondheidsbeleid
- Vragen



1.

Lang stilzitten en beweging bij jongeren



HET ZITGEDRAG VAN VLAAMSE JONGEREN



(slapen niet inbegrepen)



zitten

6 TOT 9,5U

van hun dag stil

KLEUTERS



> 1 uur /dag
schermtijd

Weekdagen

6 op 10 kleuters

Weekenddagen

8 op 10 kleuters

KINDEREN



> 2 uur /dag
schermtijd

Weekdagen

2 op 10 kinderen

Weekenddagen

6 op 10 kinderen

JONGEREN



> 2 uur /dag
schermtijd

Weekdagen

9 op 10 jongeren

Weekenddagen

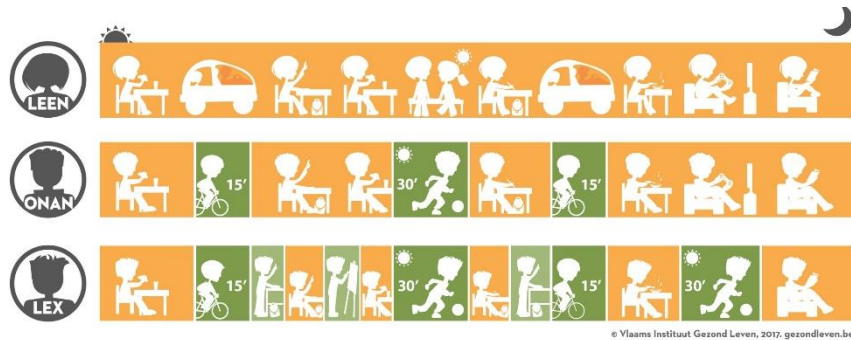
10 op 10 jongeren

Mijn jongeren **zitten** wel vaak doorheen de dag

maar ze **bewegen** ook elke dag!



LANG STILZITTEN ≠ TE WEINIG BEWEGEN



Type activiteit



Leen zit lang stil
én ze beweegt
te weinig



Onan beweegt voldoende
(60'/dag of 1u/dag)*
maar hij zit wel lang stil



Lex zit niet lang stil
én hij beweegt voldoende
(>60'/dag of >1u/dag)*

Voorbeeld voor adolescenten (12 tot 18 jaar) op een schooldag

* Voor adolescenten wordt minimum 60 minuten of 1 uur bewegen per dag aan matige tot hoge intensiteit aanbevolen.

HET BEWEEGGEDRAG VAN VLAAMSE JONGEREN

▶ Jongeren

- *Beweging aan lichte intensiteit*: jongeren van 14 tot 17 jaar zijn dagelijks 3 uur en 1 minuut actief aan lichte intensiteit
- *Beweging aan matige tot hoge intensiteit*: jongeren van 10–17 jaar:
 - bewegen gemiddeld 48 min. Per dag aan matige tot hoog intensiteit
 - 2,4% beweegt elke dag 60 min. matig tot zeer intensief (*VCP: Studie met bewegingsmeters*)

2.

Een gezonde actieve leefstijl





gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

VLAAMSE GEZONDHEIDSAANBEVELINGEN

Kinderen en jongeren

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**
gezondleven.be

**ELKE STAP TELT -
BEWEEG ZOALS JE BENT
BEWEGEN EN STILZITTEN;
AANBEVELINGEN**



VOOR WIE? VOOR IEDEREEN:
KINDEREN EN JONGEREN (6 TOT EN MET 17 JAAR)
Deze aanbevelingen zijn van toepassing op alle kinderen en jongeren en staan los van geslacht, cultuur, religie, achtergrond...
Ook voor kinderen en jongeren met een beperking zijn ze relevant.

VOORDELEN VAN BEWEGEN EN MINDER LANG STILZITTEN

- Beter slapen**
- Minder kans op depressie**
- Betere sociale vaardigheden**
- Betere schoolresultaten**
- Sterkere ontwikkeling hersenen**
- Gezond gewicht**
- Versterkt hart, longen, spieren en botten**
- Betere bloeddruk en bloedwaarden**

EXTRA VOORDELEN VAN BEWEGEN BIJ ADHD EN VERSTANDELIJKE BEPERKING

- Gunstig voor het dagelijkse functioneren**
functioneel bij beperking
- Gunstig voor de aandacht**
ADHD
- Gunstig voor sociaal en doelgericht gedrag**
ADHD

Wat is dat? Zelfs als je voldoende beweegt, zijn er extra voordelen als je ook minder lang zit. Ontdek de afzonderlijke voordelen op www.gezondleven.be/voordelen-beweging

STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies?
Check www.gezondleven.be/veer-beweging



EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN EN BEWEGEN IS BELANGRIJK, ELKE DAG.

ELKE VOORUITGANG TELT.

KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPROUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.

STAP 2: GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN



Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stapje voor staat? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen. Sprek je met je huisarts. Je kan ook advies vragen aan je arts.

MINDER LANG STILZITTEN

URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek je best regelmatig

Schermtijd is vrije tijd
MAAK 'E' UITROEPTEGE
MINDER IS BETER

Zittende activiteiten? Kies dan voor: lezen, puzzelen, tekenen en knutselen, muziek maken...

Voor minder mobiele personen of in een vakantie: probeer deze aanbevelingen te volgen, maar in functie van wat fysiek mogelijk is.

**MEER
BEWEGEN**

HET GROOTSTE DEEL VAN DE DAG

licht intensiteit

EN

VERSPREID OVER DE WEEK:
GEWISSE 60 MIN/DAG
matig tot hoog intensiteit

In deze 60 minuten: min. 3 dagen per week

HOOG INTENSIEF

KRACHT

VOOR STERKE SPIEREN EN BOTTEN

VOORDELEN VAN MINDER ZITTEN EN MEER BEWEGEN?

VOORDELEN VAN MINDER LANG STILZITTEN

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

KINDEREN
EN JONGEREN,
OOK MET EEN
BEPERKING



Beter slapen



Gezond gewicht



Betere sociale
vaardigheden
en interactie
met anderen



Versterkt
longen



Versterkt hart



Betere bloeddruk
en bloedwaarden



Versterkt spieren
en botten



© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020. gezondleven.be

<https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/waarom-is-bewegen-gezond>

VOORDELEN VAN BEWEGEN

KINDEREN

JONGEREN



Beter slapen



Minder kans op depressie



Betere sociale vaardigheden



Betere schoolresultaten



Sterkere ontwikkeling hersenen



Gezond gewicht



Versterkt hart, longen, spieren en botten



Betere bloeddruk en bloedwaarden

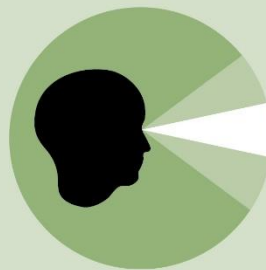
EXTRA VOORDELEN VAN BEWEGEN VOOR ...

KINDEREN MET EEN MENTALE HANDICAP



**Gunstig voor
het dagelijks
functioneren**

KINDEREN MET ADHD



**Gunstig voor
de aandacht**



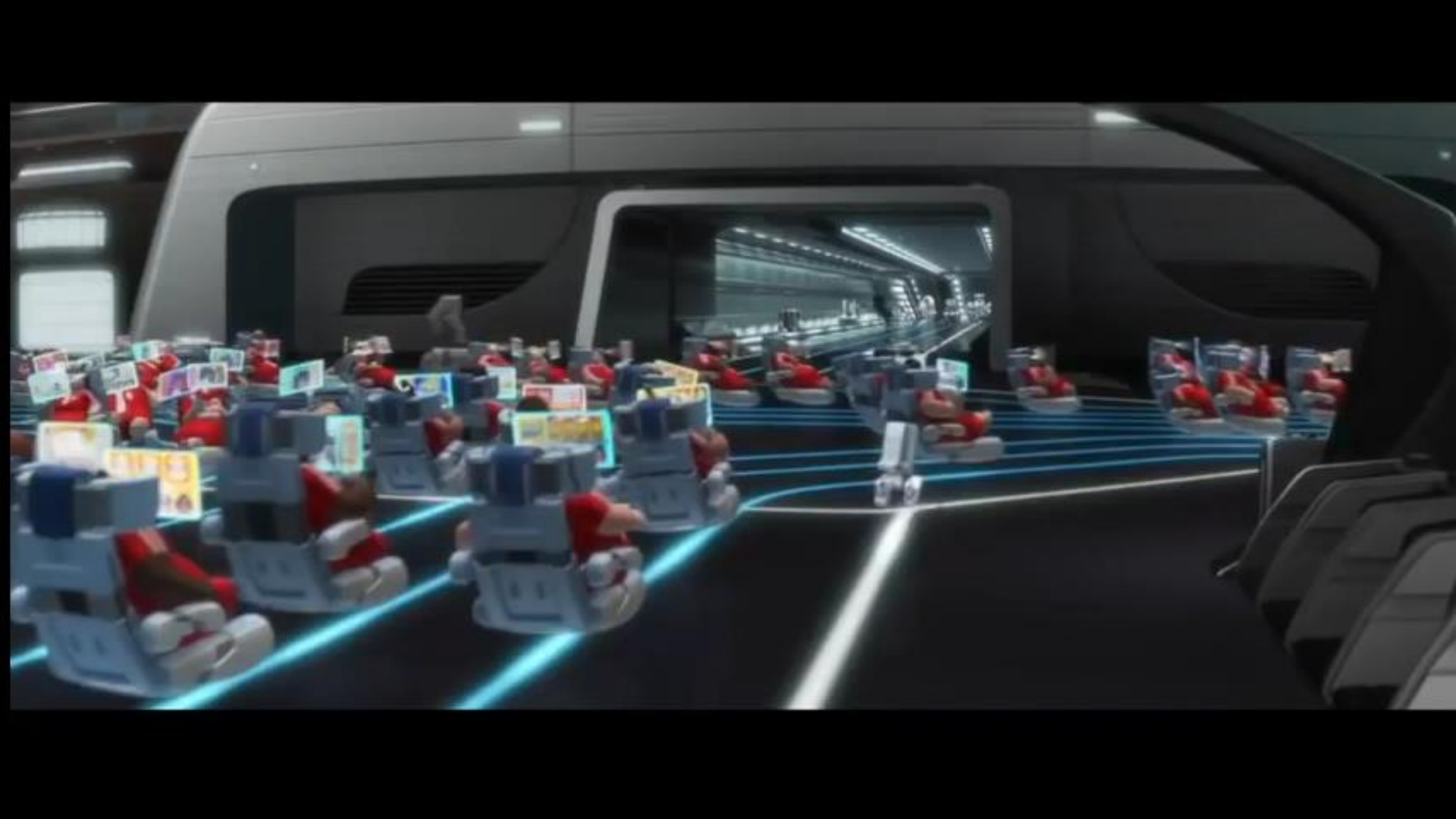
**Gunstig voor sociaal
en doelgericht
gedrag**

3.

De reden







Gaan we naar een WALL-E reality
in onze scholen?



4.

Aan de slag



SWEEP

EEN SAMENWERKING TUSSEN

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

moev zet je school
in beweging



**SPORT.
VLAANDEREN**



Vlaanderen
is onderwijs & vorming



Vlaanderen
is zorg



SWEEP

SAMEN MET EN GERICHT OP



SWEEP



IK BEN DELLA, BEN 16 JAAR OUD.


Wat als

JE DAGELIJKS MEER PLEZIER KON BELEVEN?

Jij vertelt SWEEP wat jij leuk vindt — en wij delen leuke uitdagingen, nieuwe ervaringen of totaal van de pot gerukte experimenten om bezig te blijven, volledig toegepast op jouw interesses en leven. En jij? Jij kiest gewoon zélf wat je ermee doet.

[ONTDEK JOUW PROFIEL!](#)

KLIMMEN/BOULDEREN

 In de kijker

 26

Witels-

JIJ ZO METEN ZOU ONTDEKKEN WIE JIJ BENT?

Vraag 1 van 5

STEL: JE KIEST VANDAAG HELEMAAL ZELF HOE JE DAG ERUITZIET. WAAR ZOU JIJ HET ALLERLIEFST ZIJN?



In de wereld van jouw favoriete fantasy game (als hoofdpersonage, natuurlijk).



In de wereld van jouw favoriete first-person shooter game.



Omringd door natuur, zonder al teveel mensen om je heen.



In 't gezelschap van je favoriete die(r)en.



In het shopping center om te chillen met je vrienden.



Op je favoriete festival, waar je al een jaar naar uitkijkt.



Aan den toeg van je favoriete café, klaar voor een avondje uit.



Op je favoriete buurtplein om te hangen met je vrienden.



In het stadion, supporterend voor jouw sportploeg.

TESTJE JONGEREN

Doe de test
EN ONTDEK WIE JIJ BENT

Ben jij een buzzer of een smasher? Ontdek het snel!

PROFIEL JONGEREN

DOE DE TEST!



BUZZER



ZOOMER



BLITZER



BOUNCER



SMASHER



SWOOSHER

Wat als

JE AL DEZE UITDAGINGEN GEWOON KON CHECKEN?

ZOEK

NAAM

PROVINCIE

POSTCODE

FILTER

INTERESSES

Sport & actie Natuur & dieren Sociale contacten (off- en online)

Kunst, cultuur & techniek

WAT WIL JE DOEN?

#DoSomeGood #JustChill #TakeARisk #Explore

MET WIE?

Alleen Met anderen, die ik ken Met anderen, die ik niet ken

WAAR?

SKATEPARKEN

11

ASIEL - NATUURHULPCENTRA (EN -BOERDERIJEN)

10

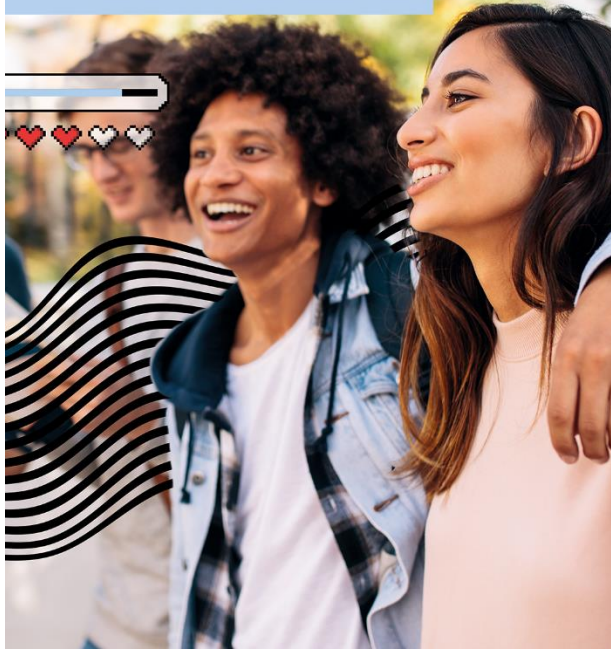
SWEEP



SWEEP

Wat als
**EEN WANDELING JOU
MEER LEVENS GAF?**

Leef je uit op **sweep.be**



SWEEP

Wat als
**WE EENS EEN AVONDJE
ZOULDEN HANGEN?**

Grijp je kans op **sweep.be**



SWEEP

Wat als

**JE ZOU DEELNEMEN
AAN SWEEP?**

Laat je leiden op **sweep.be**

HOOFDPAGINA LEERKRACHTEN

Wat als

JE ZOU DEELNEMEN AAN SWEEP?

Ben jij op zoek naar manieren om meer tijd en inspiratie te vinden om je leerlingen in actie te krijgen, hen hiervoor te motiveren – én ook nog eens je leerplandoelstellingen te halen? Je bent niet alleen.

SWEEP helpt jou om meer schwing en beweging te brengen in je lessen, de pauzes, de verplaatsingen en voor en na de schooluren.

‘Meer bewegen tijdens de schooldag heeft een positieve impact op de fysieke gezondheid, maar ook op schoolresultaten, concentratie en mentaal welbevinden.’

AAN DE SLAG!

Biologie Muziek
Elektronica Wiskunde
Frans



Witab

**JE VIA ENKELE KORTE VRAGEN INSPIRATIE ZOU KRIJGEN AFGESTEMD OP
JOUW EIGEN VOORKEUREN, MOGELIJKHEDEN EN INTERESSES.**

Vraag 1 van 9

**“IK BEN OVERTUIGD DAT DE BUITENLUCHT DEUGD DOET. IK TREK ZELF GRAAG NAAR BUITEN, EN ZOU DIT OOK GRAAG SAMEN MET MIJN LEERLINGEN
DOEN.”**

Eens

Oneens

TESTJE LEERKRACHTEN

Wat als

JE MET SWEEP METEEN AAN DE SLAG KON?

Neem een kijkje bij onze thema's:

Milieuvriendelijke verplaatsingen

Uitleven voor én na de lessen

Leren over bewegen

Klasinrichting op hoogstaand niveau

Actief huiswerk

Digitaal in beweging

Beweging tijdens de schooluren

Uitdagende speelplaatsen

Pauze als vrije tijd

Het verschil maken met enkele minuutjes

Beweging doet (graag) leren

Wat als

ONZE VERPLAATSINGEN NAAR SCHOOL GOED ZIJN VOOR HET MILIEU?

Stappen, trappen, openbaar vervoer en dan pas de auto? Stimuleert jouw school duurzame mobiliteit en schulven jullie het STOP-principe naar voor bij de keuze voor een vervoermiddel? Ideaal!

Leerlingen en leerkrachten die (deels) met de fiets, te voet, met skeelers, de step of het skateboard naar school komen, die bewegen meer. Daarnaast is dit ook de meest [eco]logische en goedkope manier om je te verplaatsen — en zorgt het voor een lekker leeg hoofd bij thuiskomst. En, bovenal: hoe meer leerlingen en leerkrachten de auto links laten liggen, hoe veiliger de schoolomgeving wordt.



ACTIEBOXEN LEERKRACHTEN

WAT ALS

JE JE LIET (VER)LEIDEN DOOR SWEEP?

Laat je leiden door SWEEP — en ga alleen of met je collega's de uitdaging aan. Onze SWEEP-BOXEN nemen je mee in ons verhaal en helpen je je doel te bereiken.

De BOX 'Wat als... speelplaatsen uitdagend verdrag vertonen?' laat je nadenken over de (her)inrichting van je speelplaats en kan een aanzet zijn om stappen te ondernemen. Kleine ingrepen kunnen misschien wel tot meer leiden...! Het gadget zorgt voor een verrassingseffect.

VRAAG HIER JE GRATIS BOX AAN!

Wees er snel bij. Er zijn in 2023 een beperkt aantal boxen per thema beschikbaar.





Wat als

**JE JOUW LEERLINGEN IN
BEWEGING KON KRIJGEN?**

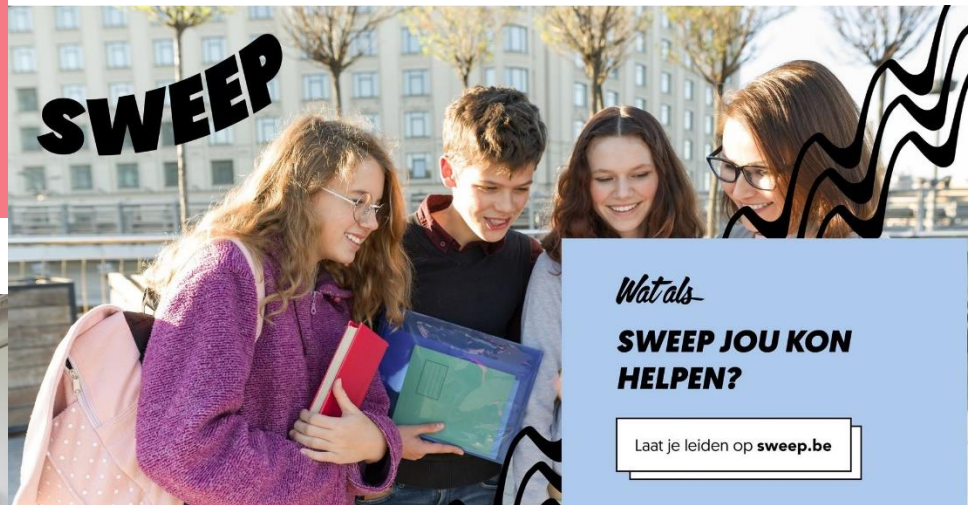
Zet de eerste stappen op sweep.be



SWEEP

**JIJ JE LIET (VER)LEIDEN
DOOR SWEEP?**

Zet de eerste stappen op sweep.be



SWEEP

Wat als

**SWEEP JOU KON
HELPEN?**

Laat je leiden op sweep.be

SWEEP

RESULTATEN PILOOTPROJECT

Tussen 25 april 2022 en 31 oktober 2022

In de provincie Antwerpen

- bijna 6000 bezoekers
- 5000 ingevulde testjes door jongeren
- 243 ingevulde testjes door leerkrachten
- 236 boxen besteld door 101 leerkrachten

OOK BENIEUWD?

Neem een kijkje op:

> [SWEEP.be](https://sweep.be) (LLN)

> [SWEEP.be/voor-leerkrachten](https://sweep.be/voor-leerkrachten) (LKR)



#SWEEPMEE

ZIJ GINGEN MET SWEEP AAN DE SLAG!

Het past in de leefwereld van de leerlingen

— *Leerkracht pilootproject*

De informatie is duidelijk opgebouwd met goede voorbeelden ter ondersteuning

— *Leerkracht pilootproject*

Als leerlingbegeleider en leerkracht Flexitijd ben ik steeds op zoek naar actieve en alternatieve werkvormen om met jongeren aan de slag te gaan om hun interesses en talenten aan te wakkeren en hen een breder gevoel op leren en school te geven

— *Leerkracht pilootproject*

Gebruiksvriendelijke tools, direct toepasbaar

— *Leerkracht pilootproject*

WAT ALS...

***ER NOG 100 EXTRA REDENEN ZIJN OM MET
SWEEP AAN DE SLAG TE GAAN?***

***SWEEP HEEFT IMPACT OP ZO'N 32 LESUREN
PER WEEK***

***SWEEP BRENGT SLEUTELCOMPETENTIES IN
BEWEGING***

***SWEEP HELPT HET BELEID OP
LEERLINGENBEGELEIDING VOORUIT***

***SWEEP IS GEMAAKT VOOR ÉN DOOR
LEERKRACHTEN EN JONGEREN***

EN REDEN 5 TOT 100?

**DIE LATEN WE JE GRAAG ZELF
ONTDEKKEN.**

5.

Losse acties of een samenhangend beleid?



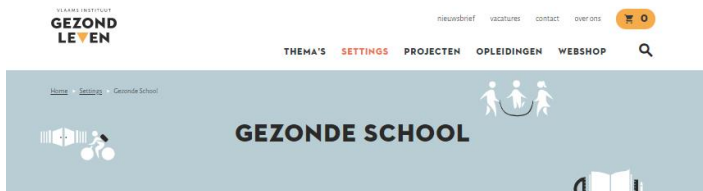
SWEEP OP SCHOOLNIVEAU

Wil je nog een stapje verder gaan? Schud de school, leerlingen en ouders wakker, zet samen met SWEEP je schouders onder 'beweging op school' — en til de werking van je school rond minder lang stilzitten en meer bewegen naar een hoger niveau.

ENGAGEER JE SCHOOL

GEZONDE SCHOOL

www.gezondeschool.be



Een gezondheidsbeleid op school is geen overbodige luxe. Maar wat moeten we daaronder verstaan? Welke thema's krijgen een plaats? En hoe begin je daar nu aan? Lees rustig verder, want Gezonde School biedt een antwoord op al je vragen.



EEN BEWEGINGSBELEID OP SCHOOL

De organisatie van bewegingsactiviteiten tijdens de middag, een bewegingsmoment in de voorlesuren, een les over de bewegingsactiviteit, bewegend leren, activerende spelletjes, een bewegingsdag of -week zijn voorbeelden van bewegingsactiviteiten op school. Maar wat is het verschil met een bewegingsbeleid op school? En op welke manier kan het op school worden geïmplementeerd? Dit artikel geeft informatie over bewegingsbeleid op school.

Wat is een bewegingsbeleid op school?
Bewegingsbeleid op school is een plan van aanpak dat gericht is op het bevorderen van beweging op school. Het kan bestaan uit verschillende activiteiten, zoals bewegingsmomenten in de voorlesuren, bewegingsactiviteiten tijdens de middag, bewegend leren, activerende spelletjes, een bewegingsdag of -week.

Op weg naar een bewegingsbeleid
Een bewegingsbeleid op school is een plan van aanpak dat gericht is op het bevorderen van beweging op school. Het kan bestaan uit verschillende activiteiten, zoals bewegingsmomenten in de voorlesuren, bewegingsactiviteiten tijdens de middag, bewegend leren, activerende spelletjes, een bewegingsdag of -week.

Succesfactoren voor een bewegingsbeleid
Een bewegingsbeleid op school is een plan van aanpak dat gericht is op het bevorderen van beweging op school. Het kan bestaan uit verschillende activiteiten, zoals bewegingsmomenten in de voorlesuren, bewegingsactiviteiten tijdens de middag, bewegend leren, activerende spelletjes, een bewegingsdag of -week.

BELEID ROND MINDER LANG STILZITTEN OP SCHOOL

Wat is een beleid rond minder lang stilzitten op school?
Een beleid rond minder lang stilzitten op school is een plan van aanpak dat gericht is op het bevorderen van minder lang stilzitten op school. Het kan bestaan uit verschillende activiteiten, zoals bewegingsmomenten in de voorlesuren, bewegingsactiviteiten tijdens de middag, bewegend leren, activerende spelletjes, een bewegingsdag of -week.

Op weg naar een beleid rond minder lang stilzitten
Een beleid rond minder lang stilzitten op school is een plan van aanpak dat gericht is op het bevorderen van minder lang stilzitten op school. Het kan bestaan uit verschillende activiteiten, zoals bewegingsmomenten in de voorlesuren, bewegingsactiviteiten tijdens de middag, bewegend leren, activerende spelletjes, een bewegingsdag of -week.

Succesfactoren voor een beleid rond minder lang stilzitten
Een beleid rond minder lang stilzitten op school is een plan van aanpak dat gericht is op het bevorderen van minder lang stilzitten op school. Het kan bestaan uit verschillende activiteiten, zoals bewegingsmomenten in de voorlesuren, bewegingsactiviteiten tijdens de middag, bewegend leren, activerende spelletjes, een bewegingsdag of -week.



—> Planmatig en onderbouwd komen tot een gezondheidsbeleid op school

Wat als

JE ZOU DEELNEMEN AAN SWEEP?

Ben jij op zoek naar manieren om meer tijd en inspiratie te vinden om je leerlingen in actie te krijgen, hen hiervoor te motiveren — én ook nog eens je leerplandoelstellingen te halen? Je bent niet alleen.

SWEEP helpt jou om meer schwing en beweging te brengen in je lessen, de pauzes, de verplaatsingen en voor en na de schooluren.

'Meer bewegen tijdens de schooldag heeft een positieve impact op de fysieke gezondheid, maar ook op schoolresultaten, concentratie en mentaal welbevinden.'

AAN DE SLAG!



6. Slot



ONDERSTEUNING NODIG?

ONDERSTEUNING, VORMINGEN EN INSPIRATIE:

- Bewegingsvriendelijke speelplaats
- Bewegingsvriendelijk lesgeven

- Opleidingsaanbod Gezond Leven



Wil je een duwtje in de rug om het bewegingsbeleid op school uit te werken en een gezonde mix van zitten, staan, bewegen en sporten realiseren?

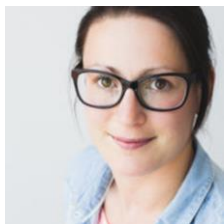
Maak online een afspraak en nodig een MOEV-schoolondersteuner uit op je school.



We helpen je graag verder:)



NOG VRAGEN? NEEM GERUST CONTACT OP!



Femke De Meester
Femke.DeMeester@gezondleven.be
Stafmedewerker lang stilzitten



Yannick Van Ovenberghe
yannick.vanovenberghe@moev.be
Schoolondersteuner / verantw. SecO MOEV W-VI